



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ПАРУСНЫЙ СПОРТ

2023

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт». Методическое пособие. Авторы-составители: Деянова А.В., ФГБУ ФЦПСР, 2023 год.

Автор-составитель: Деянова Анна Владимировна, спортивный судья Всероссийской категории, спортивный судья международной категории IRO.

Рецензент: Профессор кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта, ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», кандидат педагогических наук Русакова Ирина Витальевна.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 943 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.12.2022, регистрационный № 71373).

Методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	4
I. Общие положения.....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
III. Система контроля.....	14
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	20
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт»	56
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	56

Пояснительная записка

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 № 1164 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «парусный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 943 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 5 декабря 2022 г. № 71373).

2. Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающегося по Программе в соответствии с задачами этапов многолетней подготовки в виде спорта «парусный спорт». Основной целью подготовки является реализация лицами, проходящими спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмены), своего личного потенциала в избранном виде спорта. Высшей целью в спортивной деятельности является подготовка, отбор и успешное выступление спортсменов на Олимпийских играх.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением №1 к ФССП). Рекомендуемый минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки (далее – НП) в парусном спорте составляет 9 лет, продолжительность этапа НП – 2-3 года.

В таблице № 1 отражены требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количества обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

В соответствии с пунктом 8 ФССП при проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности.

На основании Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая Программу (далее – Организация):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций.

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

4. Объем Программы.

Объем Программы указывается в астрономических часах (60 минут) (таблица № 2). Организация выбирает количество часов из указанного для соответствующего периода диапазона и рассчитывает программу на 52 недели в год.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	подготовки		(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

– учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

– учебно-тренировочные мероприятия;

– спортивные соревнования;

5.1. В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако, фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого занимающегося.

Поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4–6 человек).

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в

зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы обучающимся. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений.

Метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники.

Посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают)

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3).

Место проведения учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и задач этапа подготовки и определяется Организацией самостоятельно. Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависит от возраста и уровня подготовленности обучающегося.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям и специальным учебно-тренировочным мероприятиям проводится без учета времени следования к месту их проведения и обратно.

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, проводимые на этапе НП и УТЭ проводятся, продолжительностью до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.

Продолжительность просмотровых учебно-тренировочных мероприятий, проводимых на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, и на этапе высшего спортивного мастерства, составляет до 60 суток.

Продолжительность мероприятий для комплексного медицинского обследования на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, составляет до 3 суток, но не более 2 раз в год.

Продолжительность восстановительных мероприятий до 10 суток.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3. Объем соревновательной деятельности (Таблица № 4).

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В соответствии с Единым календарным планом (далее – ЕКП) соревнования разделяются по статусу – межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся должен соответствовать положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта «парусный спорт».

Все обучающиеся должны иметь медицинское заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдать антидопинговые правила, утвержденные общероссийскими и международными антидопинговыми организациями.

Основной целью спортивных соревнований на этапе НП является контроль за эффективностью освоения обучающимися различных видов спортивной подготовки, в также приобретение соревновательного опыта и формирование положительных эмоций от спортивной деятельности.

С 10 лет обучающиеся могут участвовать в соревнованиях.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	4	6	8
Отборочные	1	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	6

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Годовой план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки, а также соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (Таблица № 5)

Рекомендуемый образец годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении № 1 к Программе по виду спорта «парусный спорт».

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17

2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	40-52	40-52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	10-25	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6	5-7	5-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики проводятся в соответствии с планами спортивной подготовки. В ходе спортивной подготовки обучающиеся постепенно усваивают особенности организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Инструкторская практика на этапе НП может начинаться с участия в организации учебно-тренировочного занятия (подготовка места проведения занятий, подготовка и уборка инвентаря, вооружение яхт и т. п.). По мере освоения материала обучающиеся могут под руководством тренера-преподавателя в учебных целях показывать друг другу отдельные упражнения, а также проводить некоторые типовые части тренировочных занятий (показывать и объяснять хорошо знакомые упражнения, подсказывать последовательность и особенности их выполнения).

Судейская практика на этапе НП начинается с привлечения обучающихся к организации и судейству спортивных соревнований. Даются несложные поручения, которые выполняются под руководством тренера-преподавателя или судьей

соревнований. Например: юные спортсмены могут помогать судьям готовить флаги для сигнализации на старте. Во время соревнований помогать на берегу судье при участниках или на воде помогать со зрительными сигналами на старте.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Перечень восстановительных средств отражен в таблице № 6.

Таблица № 6

Восстановительные средства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -нагрузки, соответствующие функциональным возможностям организма; -оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; -вариативность нагрузки; -рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения внимания. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональный режим дня; -средства переключения внимания (кино, театр, литература и т.д.); -положительный психологический климат в группе; -умеренная мышечная деятельность; <p>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для быстрого снятия утомления; -специальные упражнения для расслабления; -выбор места учебно-тренировочного занятия; -рациональная разминка перед тренировкой, рациональная заминка после тренировки. 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональный и стабильный распорядок дня; -полноценный отдых и сон; -соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; -состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> -баня; -гидропроцедуры. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сбалансированность по энергетической ценности; -сбалансированность по составу; -соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; -соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> -витамины и минеральные вещества. 	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> -психологический климат в команде; -взаимопонимание с тренером; -хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; -положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; -интересный и разнообразный досуг; -комфортные условия для тренировки и отдыха.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «парусный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «класс - Кадет», «класс - Оптимист», «класс - парусная доска Техно», «класс - буер Ледовый оптимист»;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «парусный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парусный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Требования к нормативам по общей физической и специальной физической подготовки установлены ФССП.

Организация разрабатывает программу приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. На этапе НП в комплекс необходимо включить контрольные упражнения в соответствии с приложением 5 ФССП по парусному спорту (Таблица № 7, 8, 9, 10), а также другие упражнения по усмотрению Организации.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающихся к выполнению поставленных перед ним задач. Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебного года

(спортивного сезона), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику показателей.

Таблица № 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	15	13
2.2.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	

Таблица № 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			8.15	9.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			7.30	8.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «парусный спорт».

В сложно-координационном виде спортивной деятельности, каким является парусный спорт, высокий результат обеспечивается эффективным функционированием системы «человек-экипаж-яхта». Подготовленный или готовящийся спортсмен должен отлично знать материальную часть – яхту, и уметь

благодаря этому получить максимальную скорость. Обучающийся должен иметь необходимую физическую подготовку для управления яхтой продолжительное время в разнообразных погодных условиях. Подготовленный или готовящийся спортсмен должен обладать специальными знаниями, позволяющими не только управлять яхтой, но и применять тактические решения в гонках с соблюдением правил соревнований.

Высокая насыщенность парусного спорта разнообразной деятельностью, потребность в освоении обучающимися большого объема новых знаний, формирование умений и навыков требует внедрения новых образовательных технологий, «бригадных» методов организации труда высококвалифицированных специалистов, использования тренажеров, новейших достижений науки и техники.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Все упражнения объединяют в четыре группы: обще-подготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности яхтсменов для девочек и мальчиков от 9 до 17 лет отражены в таблице № 11.

Таблица № 11

Благоприятные периоды развития двигательных качеств детей 9-17 лет

	Возраст обучающегося, лет
--	---------------------------

Морфофункциональные показатели, физические качества	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+								
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

14.1 Программный материал для этапа начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься парусным спортом, достигшие возраста 9 лет, умеющие плавать и не имеющие медицинских противопоказаний.

Задачи:

Укрепление здоровья и закаливание организма.

Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

Формирование устойчивого интереса к занятиям парусным спортом

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков (физических упражнений).

Базовые знания в теоретической подготовке.

Освоение основ техники в парусном спорте.

Знакомство с материальной частью.

Отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса

Рекомендуется на первом году обучения делать 3 учебно-тренировочных дня в неделю по два часа в день. Учебно-тренировочные дни чередуются с днями отдыха. Рекомендуется проведение комплексных занятий, сочетающих учебно-тренировочное занятие по ОФП, а затем занятие по плаванию. Между занятиями должен быть перерыв не менее 15 минут для переодевания и подготовки к следующему занятию. Один раз в неделю комплексное занятие включает теоретическое занятие, а затем ОФП.

При холодной погоде значительно повышается риск простудных заболеваний, поэтому проводить занятия ОФП на свежем воздухе после занятия по плаванию не рекомендуется.

Со второго года обучения рекомендуется делать 3 или 4 тренировочных дня в неделю. При этом проводится не более двух учебно-тренировочных дней подряд. Общая продолжительность учебно-тренировочных занятий в один день не должна превышать 2 часа.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на этапе НП является формирование и совершенствование общей выносливости, гибкости, быстроты и координации, и начальные навыки управления парусной яхтой.

Содержание учебно-тренировочного занятия на первом году обучения на этапе НП включает: освоение на яхте на воде и изучение базовых элементов управления парусной яхтой, прохождение тренировочной дистанции, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Задачи и направленность учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Переходный период – сентябрь-октябрь

Основные цели периода: формирование учебно-тренировочных групп, создание благоприятных предпосылок для дальнейшей учебно-тренировочной работы.

Основные задачи: мотивирование детей на глубокое изучение теории парусного спорта, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия.

Подготовительный период – ноябрь-апрель.

Период состоит из двух относительно самостоятельных этапов подготовки:

Обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Обще-подготовительный период – ноябрь-февраль

Основные цели периода: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков. Повышение уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Специально-подготовительный период – март-апрель.

Основные цели периода: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в обще-подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: освоение элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения:

на силу – упражнения на силу мышц, рук, ног и туловища; сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседания и т.д.;

на выносливость – выполнение различных упражнений на фоне утомления;

на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения;

на гибкость – упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника, плеч;

на равновесие – упражнения на удержания равновесия на неподвижной и движущейся поверхности.

Основные средства СФП, базовые комплексы:

Упражнения на развитие мышечной силы с собственным весом:

на перекладине - подтягивания различным хватом к груди и за спину, подъем ног на 90 градусов в висе, подъем ног до касания перекладины в висе;

на брусьях - отжимания в упоре различными хватами, подъем ног в упоре;

на шведской стенке - подъем ног в висе, подъем спины и ног лежа на животе, подъем ног лежа на спине;

приседания на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие мышечной силы с отягощением:

с гантелями – подъем через стороны, жим лежа на скамейке, жим стоя, подъем на бицепс, жим одной рукой из-за головы.

Упражнения на развитие общей выносливости:

бег/ходьба - длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы), чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов; лыжи/бег на лыжах по пересеченной местности; плавание 50м (без учета стиля и времени).

Упражнения на развитие быстроты:

бег - рывки с места на 10-15 м, на время - короткие отрезки 30-50 м, бег на месте с максимальной частотой шага высоко поднимая колени, бег по наклонной плоскости (под/в гору), прыжки в длину и в высоту с места, упражнения со скакалками;

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис, водное поло;

Упражнения на развитие ловкости:

элементы акробатики - кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

гимнастические упражнения на снарядах - выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла» или «коня», лазанье по канату, гимнастической стенке;

упражнения в парах - зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнения с предметами совместно в парах;

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло;

эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Упражнения на развитие гибкости:

из положения стоя/сидя наклоны вперед, ноги не сгибать;

в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

из положения лежа сделать «мост»;

стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»;

маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Упражнения на развитие координации:

спортивные игры - баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло;

преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, бег по гимнастическому бревну, по неустойчивой опоре, попадание мячом в цель и т.п.) индивидуально и попарно - в форме эстафет;

выполнение упражнений на гимнастическом бревне, или стоя на одной ноге на неустойчивой опоре (на подвешенном бревне), то же - с одновременным выполнением другого задания (например, повторять гоночное задание или правила парусных гонок или читать стихи и т.п.);

раскачивание на качелях, кольцах, быстрые вращения туловищем, вальсирование;

зеркальное выполнение упражнений;

К специальной физической подготовки можно также отнести использование технических элементов из других видов спорта, например плавание кролем (Таблица № 15).

Техническая подготовка

Целью технической подготовки в парусном спорте является формирование у обучающихся двигательных навыков, позволяющих эффективно управлять материальной частью (яхтой) с использованием возможностей организма в условиях внешней среды. Работа над техникой осуществляется специальными средствами и методами с использованием всех принципов обучения: учебные пособия (теория), регламентированные упражнения в учебно-тренировочном процессе (целостный и расчлененный методы), изучение приемов путем наглядного показа техники, изучение приемов по видео и фото материалам, участие в спортивных соревнованиях (подводящие, контрольные, отборочные, основные), работа над ошибками (разбор, анализ, исправление), соблюдение правил безопасности на берегу/воде/льду. Обязательная техническая программа по этапам спортивной подготовки по парусному спорту отражена в таблице № 12

Таблица № 12

Обязательная техническая программа

Этапы и периоды спортивной подготовки		Техническая программа
Этап начальной подготовки	до года	Подготовка яхты к выходу на воду; Отход и подход к месту базирования; Управление яхтой в слабый ветер.
	свыше года	Демонстрация техники управления яхтой в средний ветер, повороты «оверштаг» и «фордевинд», огибание знаков.

Ежегодно на каждом этапе обучения сдается экзамен на квалификационное удостоверение яхтенного рулевого на право управления яхтой до 6 кв.м. парусности, до 12 кв.м. парусности, до 22 кв.м. парусности в зависимости от избранного класса яхт. Для обучающихся, получивших квалификационное удостоверение обязательен ежегодный зачет по темам, оговоренным ВФПС или экзаменационной комиссией Организации и/или федерацией парусного спорта города/области/края.

Тактическая подготовка

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Соревнования в парусном спорте представлены в виде серии гонок. Гонка – это скоростное прохождение спортсмена строго определенной дистанции. Существует множество видов дистанций, но принцип у всех один – продемонстрировать умение хождения под парусом различными курсами относительно ветра.

Курс судна относительно ветра – угол между направлением ветра и диаметральной плоскостью судна, то есть курсовой угол на точку горизонта, откуда дует ветер, выражающийся в угловых градусах или румбах. В зависимости от того, с какого борта дует ветер, различают курс правого и левого галса.

Курсы относительно ветра имеют собственные наименования. Всего различают 5 основных курсов: бейдевинд, галвинд, бакштаг, левентик и фордевинд. Самым быстрым курсом считается бакштаг, требует значительной технической и физической подготовки. Самый медленный, но сложный курс – бейдевинд. Он требует серьезной технической подготовки и настройки материальной части. Самым комфортным курсом является галфвинд, его часто называют «в полветра». Левентик (строго против ветра) служит для обозначения направления.

Овладение основами тактики:

определение границ и особенностей района хождения, первые галсы короткие по 50-100 м, задача – старт, выход на курс, поворот;

увеличение длины галсов до 300-500 м, задача та же – старт, выход на курс, поворот;

увеличение длины галсов до 700-1000 м с использованием отрезков гоночной дистанции, соблюдение правил расхождения;

хождение по укороченной дистанции (лабиринг по генеральному курсу 300-500 м), «раскладывание» галсов, выход на верхний и нижний знаки, огибание знака по оптимальной траектории.

Классическая схема гоночной дистанции выглядит в виде треугольника, но также есть другие конфигурации – «восьмерка», «петля», «трапеция», «слалом».

Таблица № 13

Пример типового учебно-тренировочного занятия по плаванию
для группы НП 1-2 года обучения

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие (бассейн): 45 минут, 1000-1200 м	Разминка на суше (подводящие упражнения)	5 мин
	Разминка в воде 150-200 м (25 м кроль + 25 м на спине)	5 мин
	Плавание с доской на ногах 100-150 м	5 мин
	Упражнения на одной руке (ноги кроль) 150-200 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 8×50 м	12 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 100-150 м	3 мин
	Ускорение кролем на груди 2×25 м / 25 м свободно на спине	5 мин
	Подвижные игры в воде	5 мин

Пример типового учебно-тренировочного занятия по парусному спорту
для группы НП

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по парусному спорту на водной акватории (класс яхт «Оптимист»): 90 минут	Построение, объяснение задач занятия	5 мин
	Подготовка яхты к выходу, выход на воду	10 мин
	Движение курсом галфинд с поворотами оверштаг	5 мин
	Упражнение «Восьмерка» с огибанием знаков	10 мин
	Тренировочные старты	10 мин
	Отработка поворотов по сигналу тренера	10 мин
	Тренировочные гонки	20 мин
	Подъем и разоружение яхт	10 мин
	Построение, разбор занятия, подведение итогов занятия	10 мин

Таблица № 15

Пример типового учебно-тренировочного занятия по общефизической
подготовке для группы НП 1-2 года обучения

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по ОФП (стадион, спортивный зал): 45 минут	Разминка (различные виды ходьбы, бег трусцой, беговые упражнения)	10 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	10 мин
	Упражнения на пресс	5 мин
	Упражнения на координацию	5 мин
	Смешанное передвижение (ходьба / бег 1 км)	10 мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	5 мин

Таблица № 16

Пример типового учебно-тренировочного занятия по общефизической
подготовке для группы НП 3-4 года обучения

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие по ОФП (стадион, спортивный зал): 45 минут	Разминка (свободный бег, беговые упражнения)	8 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	7 мин
	Упражнения на пресс	5 мин
	Упражнения на координацию	5 мин
	Спортивные игры	10 мин
	Упражнения на развитие силы	5 мин
	Непрерывный свободный бег 1 км	5 мин

14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основной задачей подготовки обучающихся на УТЭ является совершенствование техники парусном спорте. Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных яхтсменов спортивной деятельности требует тщательного построения учебно-тренировочного процесса, распределение учебно-тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка по специальной физической подготовке. Учебно-тренировочные занятия проводятся по плаванию, ОФП, теоретической и специальной подготовке.

В этот период осуществляется углубленная специализация по специальной парусной подготовке, при планировании учебно-тренировочного процесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи.

14.2.1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с контрольно-переводными нормативами, а также успешно прошедшие курс начальной подготовки, проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом, выполнившие 1-3 юношеский разряд и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Задачи:

Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

Выбор специализации – класса яхт;

Приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях по парусному спорту уровня первенства спортивной школы;

Формирование спортивной мотивации;

Укрепление здоровья.

Общая и специальная физическая подготовка

Базовые упражнения аналогичны тем, которые даны на этапе начальной подготовки. Дополнительно рекомендуются следующие упражнения ОФП:

Упражнения на развитие силы:

для рук – с набивными мячами (вес 1-4 кг) подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же - в парах;

с гантелями (вес от 0,5-5 кг) – различные движения руками.

для ног – максимальное количество приседания на одной и на обеих ногах;

упражнения в парах с использованием сопротивления партнера;

Упражнения на развитие координации:

со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки, с поворотами, прыжки с продвижением вперед, бег со скакалкой;

с гимнастической палкой (тейпы) – наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной, перешагивание, перепрыгивание через палку.

Дополнительно рекомендуются следующие упражнения СФП:

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

на тренажере – имитация протравливания триммера в системе дипауэра планки управления с использованием тренажеров (резкие движения попеременно одной рукой с различными весами или использованием резиновых амортизаторов), имитация динамического откренивания на тренажере с использованием ремней откренивания и закрепленными двумя ногами или одной ногой;

гребля на лодках/сапбордах в положении сидя в условиях «спокойной» воды и сильной волны;

плавание 50-100 м.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

на тренажере – имитация откренивания в различных позах, сериями по 5-10 минут, на примере типичного времени прохождения лавировки;

проведение серии из 4-5 гонок по классической дистанции;

плавание 400 м.

Упражнения на развитие координации:

спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, водное поло с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в спасательных жилетах);

гребля на сапборде стоя.

Техническая и тактическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе происходит совершенствование базовых навыков по управлению яхтой, совмещение этих техник, полученных на этапе начальной подготовки. Также продолжается работа с материальной частью: уход, настройка, ремонт.

Техническая и тактическая подготовка в период выбора специализации – класса яхт начинает играть все большую роль в подготовке обучающегося. Одни и те же упражнения имеют общие цели и задачи в этих видах подготовки. Суть парусных соревнований – гонка парусных судов по заданной дистанции. Классическая гонка состоит из следующих участков дистанции: старт, 1-я лавировка, полные курсы, 2-я лавировка, полные курсы, финиш. В итоге, умение грамотно «раскладывать гонку», есть главная задача технической и тактической подготовки.

Таблица № 17

Обязательная техническая программа

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	Демонстрация техники управления яхтой в сильный ветер; участие в соревнованиях по командным гонкам Демонстрация техники управления яхтой в средний ветер, повороты «оверштаг» и «фордевинд», огибание знаков; участие в соревнованиях; Демонстрация подъема яхты после опрокидывания.
---	-------------	---

Упражнения на дистанции

На старте:

отработка пересечения стартовой линии по сигналу «старт открыт»;

при фальстарте – отработка маневра «возвращение в стартовую зону» через огибание «концов» стартовой линии и повторный старт.

На лавировке:

на галсе (острые курсы бейдевинд, крутой бейдевинд) – отработка правильного положения спортсмена в яхте, чувства скорости ветра;

основные способы откренивания, согласованная работа по управлению яхтой, выбор оптимального угла лавировки (оптимального бейдевинда);

техника обработки волны при различных ветровых условиях;

техника приема и обработки шквалов и резких заходов ветра;

поворот оверштаг – точный выход на знак; оптимальная траектория огибания, техника поворотов;

отработка техники поворота в зависимости от конкретных условий (силы ветра, состояния поверхности акватории).

На полных курсах:

на галсе (курсы галфвинд, бакштаг, фордевинд) – техника набора скорости на порывах ветра, техника обработки волны;

техника постановки парусов на данных курсах;

поворот фордевинд - точный выход на знак, оптимальная траектория огибания, выход из поворота (смена курса).

На финише: расчет галсов для выхода на финишную линию, особенности тактической, физической, психологической подготовки на последнем участке дистанции.

Работа по материальной части на УТЭ включает в себя: приобретение навыков ремонта яхты, работу с композитными материалами (углепластик, карбон, эпоксидная смола), работу с электроинструментом, швейное дело (ремонт парусов), обработка скользящей поверхности корпуса, обучение морским узлам, технику безопасности.

Таблица № 18

Пример типовых учебно-тренировочных занятий по плаванию
для группы УТЭ (до трех лет)

Наименование	Учебно-тренировочные задания	Продолжительность
Занятие (бассейн): 90 минут	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	10 мин
	Разминка в воде 250-300 м (кролем на груди)	5 мин
	Комплексное плавание 200 м	5 мин
	Плавание на ногах (без доски) 100-150 м	5 мин
	Упражнения на «опорный гребок» 8x25 м	10 мин
	Плавание кролем на груди (на руках) 250-300	5 мин
	Упражнения на одной руке (ноги дельфин) 10x50 м	15 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 8x100 м	20 мин
	Плавание кролем на спине (на технику) 150-200 м	5 мин
	Подвижные игры в воде	5 мин
Занятие (бассейн): 90 минут	Разминка на суше (подводящие и общеразвивающие упражнения)	10 мин
	Разминка в воде 250-300 м (100 кроль + 50 м на спине)	6 мин
	Комплексное плавание 300-400 м	9 мин
	Упражнения на одной руке (ноги кроль) 10x50 м	15 мин
	Плавание кролем на груди (на руках) 250-300 м	5 мин

	Плавание кролем/дельфином (на технику) 10x25 м/ 25 м на спине	15 мин
	Плавание кролем на груди (на технику) 250-300 м	5 мин
	Эстафеты: ноги, дельфин, кроль 3x2x25 м / 25 м на спине	15 мин
	Подвижные игры, бег на месте в воде	10 мин

14.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

На учебно-тренировочный этап свыше трех лет зачисляются обучающиеся, выполнившие требования в соответствии с контрольно-переводными нормативами, а также успешно прошедшие курс начальной подготовки, выполнившие спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Задачи:

Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по парусному спорту уровня первенства спортивной школы и муниципального образования;

Формирование спортивной мотивации;

Укрепление здоровья.

Общая и специальная физическая подготовка

На УТЭ свыше трех лет ОФП базируется на подготовке предыдущих этапов спортивной подготовки. СФП также состоит из основных упражнений пройденных этапов, но уже больше строится на выполнении и совершенствовании отдельных специфических упражнений во время практических занятий (прохождение гоночной дистанции). Сдача контрольно-переводных испытаний, норм ГТО.

Техническая и тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке акцент делается на работу с партнером, соперником, в паре, в группе (спарринги). Знание и умение применять правила парусных гонок для улучшения личных результатов (приемы приведения, уваливания, увод за лейлайн соперника) есть одна из сильнейших сторон подготовки спортсмена-гонщика.

На тренировочной дистанции:

Маневрирование перед стартом – борьба с соперниками за выгодную позицию, контроль за хронометражем/сигнальными флагами гонки, набор скорости с места.

Старт: совершенствование основных способов старта (правый/левый галс), маневрирование у стартовых знаков (избегание завалов), старт с хода/с места с пересечением линии точно по времени, контроль соперников согласно ППГ.

Лавировка: выбор позиции относительно соперников, контроль соперников из позиции наветренный/подветренный, чисто впереди/чисто позади, раскладка галсов - прохождение лавировки галсами по кратчайшему расстоянию в зависимости от заходов ветра, состояния «дороги» и действий соперников.

Огибание верхнего знака: расчет выхода на лэйлайн с поворотом и выходом на знак правым галсом, тактика выхода на знак левым галсом, выбор оптимальной траектории для огибания знака, контроль соперников (внутренний/наружный).

Полные курсы: курс бакштаг и поворот фордевинд с полного курса на полный, контроль соперников (закрытие ветра с соблюдением правил парусных гонок), расчет галсов в зависимости от заходов ветра, состояния водной поверхности, действий соперников.

Огибание знака с полного курса на острый: борьба за внутреннюю позицию при подходе к знаку, выбор траектории огибания знака, тактические действия при подходе к знаку в наружной позиции, выход в контролирующую позицию непосредственно после огибания знака и уход на второй круг.

Работа по материальной части повторяет объем программы на учебно-тренировочном этапе до трех лет.

Таблица № 19

Обязательная техническая программа

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	свыше трех лет	Демонстрация техники управления яхтой в сильный ветер; участие в соревнованиях по командным и матчевым гонкам
---	----------------	---

14.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Основной задачей учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по парусному спорту в различных ветровых условиях на различных акваториях.

Структура годичного цикла на ССМ остается такой же, как на УТЭ. Основной принцип обучения – специализированная подготовка по парусному спорту с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. Планирование всей подготовки и конкретное распределение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в парусном спорте периодизацией и направленностью учебно-тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла. Годичный цикл строится с учетом календаря основных спортивных соревнований. Значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество спортивных соревнований в парусном спорте.

Построение недельных микроциклов основано на использовании принципов: комплектности (проведение тренировок в различных условиях), концентрации (увеличение тренировочных нагрузок для совершенствования определенного навыка), волнообразности (определенное чередование различных по величине тренировочных нагрузок), моделировании (частичное или целое воспроизведение программы соревнований).

При подготовке в парусном спорте на этапе ССМ увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности обучающихся необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства. Учебно-тренировочные занятия на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся на следующем этапе многолетней подготовки. Рекомендуются использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма обучающегося на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах спортивной подготовки требования

в соответствии с нормами контрольно-переводных испытаний, а также выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (КМС), вошедшие в состав сборной команды субъекта Российской Федерации.

Задачи:

Повышение уровня теоретических знаний (правила парусных гонок);

Совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;

Стабильность результатов на всероссийских спортивных соревнованиях,

Приобретение соревновательного опыта в стартах уровня Кубка и чемпионата России;

Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

Укрепление здоровья.

Интегральная подготовка

Эффективность учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания всех видов спортивной подготовки (интегральная подготовка) (Рис. 1). В этот период наряду с упражнениями из смежных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальной техники, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Средствами спортивной подготовки являются соревновательные упражнения как на отдельных отрезках дистанции, так и в гонке в целом (серии гонок). Основным методом является соревновательный метод. Календарный план спортивных соревнований строится исходя из плана круглогодичного цикла на данном этапе спортивной подготовки и включает в себя: подводящие, контрольные, отборочные и основные соревнования. Также рекомендуется предусмотреть участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах с приглашением более сильных спортсменов.

Объективными средствами контроля в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях, для выявления слабых и сильных сторон обучающегося и его соперников, будут средства фото-видео фиксации, приборы GPS-навигации, компьютерные программы по анализу и расчету оптимальных курсов и скоростей (VMG).



Рис. 1. Составляющие интегральной подготовки на этапе ССМ

Техническая и тактическая подготовка

Закрепление знаний и навыков, полученных на предыдущих этапах спортивной подготовки.

Дополнительно рекомендуется уделить внимание следующему:

1. Метеорология. Понятие о заходе и отходе ветра. Осциллирующие ветра, их природа и основные характеристики, выбор тактики в зависимости от периода «качания» и других особенностей осциллирующего ветра.

2. Участие в соревнованиях ранга Кубка и чемпионата России.

3. Интерактивный парусный спорт (виртуальные соревнования, игры, тесты, экзамены, зачеты).

4. Формирование специализированных восприятий (чувств) с помощью технической подготовки:

чувство ветра;

чувство дистанции;

чувство скорости;

чувство времени;

чувство хода;

чувство крена;

автопилот - комплексное чувство движения на яхте.

Обязательная техническая программа

Этап совершенствования спортивного мастерства	Демонстрация прохождения дистанции в разных ветровых условиях
---	---

Упражнения для развития специализированных чувств

На каждом учебно-тренировочном занятии знаки дистанции, стартовая или финишная линия располагается под разными углами по отношению к ветру, чтобы обучающийся смог научиться с помощью специализированных чувств максимально верно определять расстояние, время, траекторию и скорость прохождения дистанции. Учебно-тренировочные занятия проводятся с использованием средств фото-видео фиксации, GPS-навигации.

Упражнения:

определение силы и направления ветра по зрительному восприятию и тактильным ощущениям, проверка с помощью механических средств (ветроуказатель, анемометр);

получение вымпельного ветра за счет набора скорости с помощью технических приемов;

сохранение оптимальной силы ветра за счет умелого использования вымпельного ветра;

увеличение/ уменьшение скорости за счет изменения курса, крена;

своевременное изменение курса/галса с целью выхода на знак (лейлайн), проверка с помощью компаса/средств GPS-навигации;

прохождение дистанции на различной матчасти: участие в командных и матчевых гонках, участие в гонках на других классах яхт;

прохождение дистанции в различных условиях: слабые/сильные соперники, длинная/короткая дистанция, гандикапная система;

14.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, успешно прошедшие предыдущий этап спортивной подготовки, выполнившие норматив «Мастер спорта России» и являющихся кандидатами в состав сборной команды Российской Федерации. Возраст спортсмена не ограничен, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ. На данном этапе работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

В зависимости от сроков, количества основных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых специально-подготовительных, соревновательных, восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на основных соревнованиях года.

Восстановительный период: длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

Основные цели: профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Базовый период: суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости.

Специально-подготовительный период: суммарная длительность в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, работа на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

Соревновательный период: длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на основных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

По содержанию работы в учебно-тренировочных группах на этапе высшего спортивного мастерства можно рекомендовать выполнение упражнений с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных

вариантов прохождения дистанции, участие в спортивных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства:

Комплексное (вариативное) использование всех видов подготовки;

Укрепление психологической подготовки;

Стабильность результатов на всероссийских соревнованиях;

Приобретение соревновательного опыта в международных соревнованиях;

Инструкторская и судейская практика.

Обучающемуся в начале учебно-тренировочного года составляется индивидуальный план-график учебно-тренировочных занятий в соответствии годовым учебно-тренировочным планом, который включает в себя все виды спортивной подготовки и спортивных соревнований.

Одной из важных задач на данном этапе является подготовка спортсменов высокой квалификации к роли помощника тренера (инструктора), а также обеспечение проведения соревнований в качестве спортивного судьи. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства проводят часть учебно-тренировочного занятия для обучающихся на НП и УТЭ. Очень важно научиться замечать и анализировать ошибки в выполнении технико-технических действий как у себя, так и у других обучающихся, и уметь их исправлять. Неотъемлемой частью инструкторской практики является ведение журналов занятий, где ведется планирование тренировочного процесса, учет нагрузок, фиксируются результаты тестирований, проводятся инструктажи по технике безопасности, анализируются результаты выступлений в соревнованиях. Для эффективной судейской практики рекомендуется участие в судейских специализированных семинарах.

Объем индивидуального учебно-тренировочного плана спортивной подготовки

Обучающимся на УТЭ, ССМ и ВСМ для совершенствования в уровне технической подготовленности и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план спортивной подготовки. Он составляется по тому же принципу, что и годовой учебно-тренировочный план. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана спортивной подготовки учитывается степень владения техникой, уровень спортивной квалификации, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок. Объем и интенсивность учебно-

тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия обучающегося (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ учебно-тренировочных занятий, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к спортивным соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и обучающийся определяют:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;

количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитывается нагрузка на предыдущих спортивных тренировках и степень восстановления после них. После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и количество соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется месячный план тренировочной работы.

Таблица № 21

Обязательная техническая программа

Этап высшего спортивного мастерства	Демонстрация прохождения дистанции в разных ветровых условиях
-------------------------------------	---

Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоления различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и

настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годового цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке обучающегося занимает управление его деятельностью в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя.

Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступени соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. формирование мотивации занятий парусным спортом: задача решается в комплексе воспитательной работы и направлена на формирование положительного, сознательного, деятельного, активного, творческого отношения обучающегося к учебно-тренировочным занятиям как необходимого исходного условия для достижения высоких спортивных результатов;

2. волевая подготовка осуществляется как составная часть учебно-тренировочной работы в любом виде подготовки, а также воспитывается специфическими средствами. Волевая подготовка направлена на воспитание у обучающегося таких качеств, как целеустремленность, стойкость

к неблагоприятным внешним воздействиям, противодействию противника, стремление и умение вести борьбу за победу на протяжении всей дистанции гонки (серии гонок);

3. саморегуляция – освоение современных простейших методик по аутотренингу (расслабление, активация) для преодоления негативных состояний, усталости, самомобилизации и т.п.;

4. управление стартовыми состояниями – освоение простейших методик диагностирования собственных состояний перевозбуждения (стартовой лихорадки) или недостаточного возбуждения (стартовой апатии), а также подбор адекватных индивидуальных упражнений психотренинга для коррекции неблагоприятных состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование у яхтсмена свойств и качеств психики, позволяющих ему успешно управлять яхтой в условиях гонки, а также на обучение спортсмена практическим методикам настройки на гонку и снятие неблагоприятных состояний в перерыве между гонками.

Формирование специализированных восприятий (чувств) с помощью психологической подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях средствами специальной физической и специальной технической подготовки, в сочетании с теоретическими инструктажами, следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующие чувства обучающегося:

1. динамический глазомер (чувство достижимости) – умение точно рассчитать расстояние и требуемое время для достижения заданного объекта (стартовой линии, знака дистанции, противника и т.п.);

2. чувство времени – умение без помощи секундомера или других приборов мысленно отслеживать течение времени (прямой и обратный счет), несмотря на всевозможные неблагоприятные, сбивающие факторы;

3. чувство крена (контроля за положением корпуса яхты) – умение тонко ощущать и корректировать положением собственного тела малейшие изменения в крене и/или дифференте яхты;

4. чувство хода – выработка тонких ощущений, позволяющих реагировать на малейшие изменения в режиме хода яхты (ускорения или замедления), чувствовать идет ли яхта максимально возможным ходом в данных конкретных обстоятельствах;

5. чувство ветра – выработка тонких ощущений, позволяющих без использования приборов за счет тактильных ощущений кожи лица, ушей (и т.п.) «считывать» информацию о направлении и скорости ветра;

6. автопилот (комплексное чувство), позволяющее яхтсмену на подсознательном уровне контролировать состояние системы «паруса-корпус» и выбирать адекватные меры для поддержания максимального хода (включая оптимальный крен, дифферент, положение парусов и т.п.);

7. упражнения на совершенствование специализированных восприятий яхтсмена (чувств хода, динамического глазомера, угла крена и дифферента), совершенствование навыков ведения корпуса на автопилоте (например, глядя в корму, в нос, закрыв глаза и т.п.).

8. Толерантность к специфическому стрессу.

Выработка качеств, позволяющих психике обучающегося противостоять как объективным стресс-факторам (неблагоприятные погодные условия, противодействие противника, незнакомые дистанции и т.п.), так и субъективным стресс-факторам (неудачное начало гонки, «невезение» на дистанции, стартовые состояния лихорадки или апатии и т.п.).

Для воспитания устойчивости к неблагоприятным факторам на учебно-тренировочных занятиях используются разнообразные средства, имитирующие стрессогенные воздействия:

- сбивающие воздействия (решение двигательных заданий на фоне непривычного освещения, резких, аритмичных звуков, в темноте, отвлекающих вопросов и т.п.);

- затруднение деятельности ведущих анализаторов: управление румпелем и шкотами руки скрестно, управление яхтой вербально (словесными командами, которые исполняет другой), управление, глядя на нос или в корму яхты; тренировки вечером или ночью, спортивные тренировки в тумане;

- утомление: учебно-тренировочные занятия (в ударные дни) на фоне выраженного утомления; сверхдлинные переходы за один тренировочный день; использование пяти-шести учебно-тренировочных гонок на стандартной дистанции за один гоночный день.

Психорегуляция в процессе гонки (серии гонок)

Освоение практических методик психорегуляции (в условиях нахождения в лодке между гонками), направленных на снятие после очередной гонки психического напряжения, усталости, неблагоприятных остаточных эмоций, освоение методик восстановления нервной энергии (элементами медитации) и последующей самоактивации на предстоящую гонку.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Каждый обучающийся испытывает перед спортивным соревнованием и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Некоторые обучающиеся в процессе спортивной тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнования их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

1. *Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к соревнованию. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем соревновании, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. *Предстартовая лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. *Предстартовая апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в спортивном соревновании, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. *Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности гонки и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – при помощи слова оказывается успокаивающее воздействие; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации обучающихся к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли обучающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания обучающегося. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительными спортивными тренировками.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Техника безопасности (для всех этапов спортивной подготовки)

При организации учебно-тренировочного процесса в парусном спорте необходимо выполнять комплекс мер, направленный на его безопасное проведение. Обеспечение техники безопасности является одной из главных задач учебно-тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.

Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

- при проведении занятий необходимо учитывать возможность возникновения таких опасных факторов как: утопление, переохлаждение, травмы при падении, травмы при работе со снаряжением, травмы при выполнении упражнений без разминки;

- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения на берегу/воде, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха;

- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи;

- в наличии должны быть исправные специализированные средства защиты (спасательные жилеты, наколенники, налокотники и т.п.), готовые к немедленному использованию. Не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера на каждые десять обучающихся, вышедших на тренировку на воде или спортивные соревнования;

- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение конкретной инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от учебно-тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности. Данные положения рекомендуется закрепить в локальном нормативном акте организации, реализующей ДОПСП.

Требования безопасности перед началом практических занятий:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие теоретический курс в необходимом объеме;

- тренер-преподаватель обеспечивает каждого обучающегося спасательными принадлежностями;

- обучающиеся и тренер-преподаватель должны проверить исправность необходимого снаряжения, комплектацию и правильность настроек снаряжения в соответствии с погодными условиями и задачами учебно-тренировочного процесса;

- обучающиеся должны получить разрешение выхода на акваторию у лица ответственного за выход;

- сделать запись в вахтенном журнале;

- использовать вид личной спортивной экипировки в соответствии с погодными условиями.

Требования безопасности во время практических занятий:

- обучающиеся должны соблюдать правила пассивной безопасности (правила, позволяющие минимизировать риск аварийных ситуаций), личную дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя и правила управления яхтой;

- провести разминку;

- не находиться в опасной близости движения других яхт;

- в зависимости от погодных условий, для защиты от ожогов/солнечного удара/обморожений, необходимо использовать защитные средства (кремы и т.п.), надевать соответствующую одежду;

- неукоснительно соблюдать правила МППСС (международные правила предупреждения столкновения судов), ППВВП (правила плавания по внутренним водным путям РФ), ППГ (правила парусных гонок) и местных правил плавания.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- руководство всеми действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на тренера;

- обучающийся должен неукоснительно соблюдать правила активной безопасности (технические действия на устранение аварийной ситуации);

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Учебно-тренировочные занятия можно продолжать только после исправления неисправности, замены спортивного инвентаря или разрешения тренера-преподавателя;

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае/травме, тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководителю организации.

- специальные занятия по преодолению аварийной ситуации должны заключаться в ее имитации на спокойной воде под контролем тренера-преподавателя и опытных спортсменов.

Требования безопасности после окончания занятий:

- по распоряжению тренера-преподавателя обучающиеся должны завершить учебно-тренировочный процесс;

- по возвращении из акватории тренер-преподаватель должен проверить по списку наличие всех обучающихся и заполнение вахтенного журнала, также сообщить обо всех происшествиях, если они имели место, руководству организации;

- если имеются признаки переохлаждения, то необходимо проделать легкие физические упражнения. По возможности, принять теплый душ, насухо вытереться полотенцем и сразу же одеться;

- проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. При необходимости осуществить ремонт, замену, просушку оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

При проведении спортивных соревнований:

- в соответствии с Регламентом о проведении спортивных соревнований к стартам допускаются спортсмены соответствующего уровня подготовки и возраста, своевременно подавшие заявку на участие, имеющие медицинский допуск, уплатившие стартовый взнос и согласные с условиями проведения;

- обучающиеся моложе 18 лет допускаются к участию в спортивном соревновании только в сопровождении совершеннолетнего представителя;

- организаторы спортивных соревнований, судейская бригада и тренеры-преподаватели обязаны заранее ознакомить участников соревнований с правилами их проведения посредством специальной документации (Регламент о проведении соревнований, Гоночная инструкция), также во время общения на шкипер-митингах (собрания участников);

- участники спортивных соревнований обязаны неукоснительно соблюдать правила соревнований, в противном случае, возможны штрафные санкции, вплоть до дисквалификации спортсмена;

- на спортивных соревнованиях необходимо присутствие медицинского работника для оказания первой помощи пострадавшим.

Восстановительные мероприятия

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе спортивной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медикогигиенических) с учетом возраста, этапа спортивной подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях спортивных соревнований, когда необходимо быстрое и полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования;
- в середине микроцикла в спортивных соревнованиях и свободный от тренировок день;
- после микроцикла спортивных соревнований;
- после макроцикла спортивных соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции, подвижные игры, спортивно-игровые тренажеры.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время спортивных соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и спортивных соревнований для восстановления рекомендуется организовать туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкурром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу «один день - одно средство».

Регуляция сна достигается выполнением режима учебно-тренировочных занятий и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных

нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Антидопинговые мероприятия

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация — это важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, недостаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у обучающихся. Это демонстрирует результат эксперимента по внедрению в процесс образования молодых спортсменов, теоретических занятий по профилактике допинга в спорте.

Можно выделить основные проблемные моменты:

Искажение моральных ориентиров - чаще всего встречается у молодых спортсменов, стремящихся к высоким спортивным результатам любой ценой.

Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация, не понимание вреда, который наносит допинг здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

Авторитет тренера-преподавателя - важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера-преподавателя по данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на обучающегося относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного спорта, но и спорта в целом.

Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда исходит отсутствие у обучающихся и их тренеров-

преподавателей построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерского состава.

Влияние отношения друзей и сверстников обучающихся к проблеме допинга - в командах создаются прецеденты нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

В связи с этим, создана образовательная программа «Профилактика применения допинга в современном спорте», целью которой является сформировать у обучающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил, привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. Для этого предлагается изучение основных концепций и подходов, существующих в мире для борьбы с допингом, а также ключевых проблем, существующих в современной антидопинговой политике. Программа курса предназначена для формирования целостной системы взглядов в данной области. Она носит теоретический и проблемный характер и, вместе с тем, предполагает прикладной анализ современных проблем воспитания достойных представителей российского спорта. В результате она должна создать у юных спортсменов:

Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.

Представление о законодательных и нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.

Сформировать четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «справедливой игры» в спорте.

Сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Примерный тематический план антидопинговых мероприятий отражен в таблице № 22

Таблица № 22

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Мероприятие	Исполнители
1.	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2.	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA:	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	-Всемирный антидопинговый кодекс -Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте -Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов	
3.	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: -Общероссийские допинговые правила -Запрещенный список препаратов	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.	Проведение викторины «Знание антидопинговых правил»	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

Воспитательная работа

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у обучающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный.

Идейно-политический аспект воспитательной работы с обучающимися ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся парусным спортом, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определенных норм поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение учебно-тренировочных занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- информационно-познавательная: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

- идейно-художественная: тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами. Обсуждение кинофильмов и книг о спорте;

- практически-действенные: проведение традиционных спортивных соревнований, посещение мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство спортивных соревнований.

Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности обучающегося, к которому они применяются, коллектива, конкретной ситуации.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется, преимущественно, в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

Организация внешкольной работы:

- наладить работу с общеобразовательными учреждениями учащихся;
- проведение родительского собрания – 2 раза в год;
- организация совместной деятельности по воспитанию детей, тренера-преподавателя и родителей.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» основаны на особенностях вида спорта «парусный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «парусный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парусный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 23, 24);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 25).

Дополнительно необходимо предусмотреть:

наличие водной акватории для тренировок на воде;

наличие места стоянки на берегу для хранения яхт;

наличие бассейна 25 м или 50 м;

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1
2.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	штук	10
3.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	3
4.	Круг спасательный	штук	6
5.	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
6.	Рация	комплект	10
7.	Горн пневматический	штук	1
8.	Спортивная парусная доска	штук	12
9.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 6 м ²)	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11.	Трос спасательный	метр	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование															
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки											
				Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				До года		Свыше года		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)								
1.	Парус	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1	1	1		
2.	Плавник	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	2	1	2		
3.	Рангоут	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,5	2	0,75	1	1	1		
4.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 22 м ²)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	0,5	5	0,75	5	1	5		
5.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса свыше 22 м ²)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	0,75	5	1	5		
6.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 10 м ²)	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	-	-	-	-	-	-		
7.	Такелаж	штук	на обучающегося	-	-	0,25	2	0,55	2	0,75	2	1	1		

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Организации.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5	1	5
2.	Костюм непромокаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка непромокаемая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Неопреновые сапожки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Неопреновый костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Перчатки яхтенные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
8.	Пояс трапеционный для шкотовых парусных судов (двоек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
9.	Шорты откреночные неопреновые для рулевых парусных судов (одиночек)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

18. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «парусный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Аношкин, Б.Н. Юный яхтсмен / Б.Н. Аношкин. – Омск: Омскбланкиздат, 2010 г. – 60 с.

2. Бертини, Л. Правила парусных гонок в примерах и иллюстрациях. – М.: ВФПС, 2020 г. – 78 с.

3. Деянова, А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А.В. Деянова, М.: ВФПС, 2013 г. – 104 с.

4. Дубейковский, Л.В. Чувство ветра / Л.В. Дубейковский, М.: ГКМ, 2022 г. – 112 с.

5. Ильин, О.А. Психология парусного спорта. / О.А. Ильин, М.: ВФПС, 2015. – 300 с.

6. Ильин, О.А. Стратегия и тактика олимпийских парусных гонок. / О.А. Ильин, М.: ВФПС, 2008 г. – 136 с.

7. Слэтер, Ф. Гонки «Оптимистов» / Ф. Слэтер, Аякс-Пресс, М.: 2008 г. – 96 с.

8. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев, Санкт-Петербург: Лань, 2005 г. – 384 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр Академия, 2014 г. – 480 с.

10. Акименко, В. И., Елистратов С. В. Особенности подготовки материальной части к условиям соревновательной деятельности в парусном спорте / В.И. Акименко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – Санкт-Петербург: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011 г. – № 8 – с .1-5.

11. Авдиенко, В. Б. Солопов И. Н. Искусство тренировки пловца: книга тренера: [пособие для тренеров по плаванию, специалистов в области теории и методики плавания, преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры] / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. - М.: ИТРК, 2019 г. -319 с.

Приложение № 1
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «парусный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	78	138	146	140	150	200
2.	Специальная физическая подготовка	156	167	327	449	600	832
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	29	56	87	133
4.	Техническая подготовка	69	83	174	196	250	250
5.	Тактическая подготовка	-	-	9	15	25	39
6.	Теоретическая подготовка	3	6	9	15	25	39
7.	Психологическая подготовка	3	6	9	15	25	39
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	8	9	12	20	34

9.	Инструкторская практика	-	-	4	9	12	16
10.	Судейская практика	-	-	4	9	12	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	4	10	21	33
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	10	21	33
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Приложение № 2
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «парусный спорт»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none">- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	------------------------------------	---	--

Приложение № 3
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «парусный спорт»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция: Основы здорового образа жизни спортсмена	Сентябрь	Лекция, видеофильм
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция: Допинг и антидопинговый контроль в спорте	Октябрь	Лекция, видеофильм
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекция: Юридические аспекты организации и проведения антидопингового контроля	Ноябрь	Лекция, видеофильм

Приложение № 4
к Организационно-методическим рекомендациям
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Прикладное значение парусного спорта в истории современного открытия мира, технические и культурные завоевания мира.</p> <p>Возникновение парусного спорта. Первые яхты, первые парусные гонки.</p> <p>Олимпийское движение. Олимпийские классы яхт.</p> <p>Спорт в России. Спортивные разряды. Всероссийская федерация парусного спорта.</p> <p>Подготовка яхтенных рулевых.</p>
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	<p>Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Физическая подготовка спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка.</p>
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Медицинский контроль. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям парусным спортом.</p>
	Закаливание организма	декабрь	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Контроль и самоконтроль спортсмена. Планирование тренировки с участием тренера-преподавателя и самостоятельно. Дневник спортсмена. Личные качества спортсмена: желание, трудолюбие, обучаемость, дисциплинированность, коммуникабельность, ответственность. Психологическая подготовка. Развитие волевых качеств.
	Техника безопасности		Правила поведения и техника безопасности на тренировках и соревнованиях по парусному спорту. Экипировка яхтсмена. Изучение правил поведения на воде. Инструкция по безопасности плавания. Элементарные правила постановки парусов при различных курсах яхты относительно ветра.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Изучение основ материальной части (снаряжение). Оборудование для спортивных школ, станций. Изучение основ тактики парусных гонок. Виды гоночных дистанций. Основные правила прохождения дистанции. Изучение основ техники управления яхтой. Изучение основ гидрометеорологии. Курсы в парусном спорте.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Правила парусных соревнований (ППГ). Основные разделы и правила.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Режимы тренировок и отдыха. Гигиена, питание, закаливание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Специальная одежда и обувь; выбор одежды в зависимости от погодных и ветровых условий. Спасательные принадлежности: проверка и умение правильно надевать и застегивать.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Задачи международной (World Sailing) и Всероссийской (ВФПС) федераций парусного спорта. Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС), Единая

			всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), требования к уровню спортивной квалификации по парусному спорту (спортивные разряды и звания).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса, его значение. Правила самоконтроля. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Ведение дневника самоконтроля. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий.
Физиологические основы физической культуры	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Строение и функции организма человека. Развитие отдельных групп мышц. Повышение работоспособности организма. Аэробный и анаэробный режим работы спортсмена. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях парусным спортом. Регулирование веса тела спортсмена. Питание в период соревнований.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь		Планирование спортивной тренировки. Развитие специальной выносливости яхтсмена, средства и методы.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май		Пограничный и административный режим плавания спортивных парусных судов в Российской Федерации, в зарубежных странах. Основы метеорологии: атмосфера, температура, давление. Ветер и причины его образования. Местные ветры и бризы. Циклоны и антициклоны. Их возникновение и влияние на погоду. Метеорологические приборы: барометр, барограф, анемометр, термометр. Визуальное предсказание погоды по местным признакам. Пользование моделями метеорологических прогнозов. Правила пользования материальной частью в тренировочном процессе. Межсезонная работа с материальной частью. Навигация. Форма Земли. Основные точки и круги на земном шаре. Меры длины и расстояний, применяемые в морском деле и судоходстве. Видимый горизонт и его деление на румбы и градусы. Средства навигационного ограждения: маяки, буи, огни, знаки, вехи, бакены, створы. Лоция. Общее понятие о лоции. Лоция разрешенного района плавания. Гоночный компас, средства GPS-навигации (устройство, принцип работы), использование во время гонки.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности Психологическая

			подготовка. Влияние тренировочного процесса на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Методы преодоления негативного влияния внешних факторов (панические настроения, чувство страха перед стихийными условиями).
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Подготовка материальной части к соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Регламент организации и проведения соревнований по парусному спорту в Российской Федерации: Положение о соревнованиях. Гоночная инструкция. Правила парусных соревнований (ППГ). Основные разделы и правила. Правила парусных соревнований (ППГ). Полномочия спортсмена и его представителя на соревнованиях. Зрительные сигналы на соревнованиях. Определение результатов соревнований. Система наказаний за нарушение правил. Протесты на действия соперников и судей. Требование о восстановлении результата. Планирование календаря соревнований и участия в них. Анализ результатов соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.

	многокомпонентный процесс		Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Психологическая подготовка. Принятие поражений и побед.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; Рекомендации спортивных диетологов. Гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Теория технико-тактической подготовки		Требования к оборудованию (ограничения, обмер) на спортивных соревнованиях, требования к инвентарю и спортивной экипировке в учебно-тренировочном процессе. Метеорология. Практические методы анализа особенностей воздушных потоков на ограниченном пространстве дистанции. Барический ветер, бризы, местные ветры, их взаимодействие. Облачная динамика: воздушные потоки, направление, особенности распространения на поверхности акватории, влияние препятствий на направление и скорость воздушного потока. Берег и дистанция: удаленность (близость) берега. Особенности местности: гористый, плоский берег, наличие условий для образования мощных бризов и их влияние на ветровой поток на дистанции. Изучение лоции акватории мест проведения всероссийских спортивных соревнований. Сигнализация и средства связи. Средства оповещения о запрещении выхода и входа. Сигналы штормового предупреждения. Изучение компьютерных программ в парусном спорте: моделирование гонки с учетом тактики на дистанции, особенностей акватории, гидрометеорологических условий, анализ результатов, выводы.
	

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. Состояние и развитие парусного спорта в регионе. География парусного спорта Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Теория технико-тактической подготовки		Техника спортивных дисциплин и классов парусного спорта и ее совершенствование. Терминология в парусном спорте. Основные понятия о технике. Основные данные в технике

			парусного спорта. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки обучающегося.
